

## LEUCHTWORTE-Impuls **aufmerksam**

„Seid nicht auf euren eigenen Vorteil aus sondern auf den der anderen – und zwar jeder und jede von euch!“ (Phil 2,4)

### ☀ IMPULS

„Das wäre doch nicht nötig gewesen,“ bedankt sich die Beschäftigte, als ihre Kollegin ihr eine frische Brezel vom Bäcker auf den Schreibtisch legt. Die Kollegin lächelt: „Du warst doch im Dauerstress. Ein Gespräch jagt das nächste. Und dann kommt jetzt auch noch die 3 Stunden Zoomsitzung mit der Verwaltung. Ganz ohne Pause!“ Die Beschenkte setzt sich das Headset ab: „Wie aufmerksam von dir. Vielen Dank!“

„Wie AUFMERKSAM“ sagen wir gerne zu Menschen, wenn sie sich in andere hineinversetzen, sich auf Augenhöhe begegnen und das eigene Ego hintenanstellen. Ein aufmerksames Verhalten beginnt oft damit, Fragen zu stellen: was geht in der anderen Person vor? Was beschäftigt sie? Was macht sie oder ihn aus?

„Seid nicht auf euren eigenen Vorteil aus sondern auf den der anderen – und zwar jeder und jede von euch!“ (Phil 2,4) rät Paulus und er bezieht sich dabei auf Jesus, der sich trotz seiner „göttlichen Gestalt“, demütig und ohne jeden Eigennutz den Menschen zugewendet hat. Jesus machte es sich zur Aufgabe, Menschen zu dienen. Er hörte ihnen zu, kümmerte sich um Kranke und Ausgestoßene, die von anderen nicht einmal mehr eines Blickes gewürdigt wurden. Nelson Mandela, der ehemalige Präsident Südafrikas, hat einmal gesagt: „Unser Mitgefühl verbindet uns miteinander – aber nicht mitleidig oder von oben herab, sondern als menschliche Wesen, die gelernt haben, wie sie gemeinsames Leid in Hoffnung für die Zukunft verwandeln.“<sup>1</sup> Dieses Zitat spiegelt wider, wie Menschen trotz der Rassentrennung der Apartheid in Südafrika ihren Hass überwinden und sich miteinander versöhnen konnten. Verfeindete Parteien hörten sich auf einmal zu. Sie bewältigten in einem langen Prozess Hass durch Mitgefühl. Sie waren plötzlich nicht mehr Feinde, sondern ein gleichwertiges Gegenüber. Dabei half ihnen unter anderem die afrikanische Ubuntu-Philosophie. Fragen stellen, ohne Vorurteil zuhören und Mitfühlen sind folglich drei wichtige Grundpfeiler für ein aufmerksames Miteinander auf Augenhöhe.

### ☀ FRAGEN

Wie erkennt man aus Ihrer Sicht am besten ein aufmerksames Verhalten?

Erinnern Sie sich an eine Bibelgeschichte, in der Jesus anderen aufmerksam und auf Augenhöhe begegnet ist?

Welche Geschichte / welches Erlebnis zum Thema Mitgefühl und Aufmerksamkeit ist Ihnen in guter Erinnerung geblieben?

### ☀ KREATIVIDEEN

- Platztausch (für Fortgeschrittene): Tauschen sie mit einer Person in der Gruppe den Platz. Nehmen sie sich einen Moment Zeit und schließen sie die Augen. Wie fühlt sich diese Person auf diesem Platz? Was geht in ihr vor? Was ist an dieser Person einmalig und besonders? Erzählen Sie sich gegenseitig ihre Erfahrungen.
- Lied „Augenhöhe = von Christian Probst“ siehe extra Dokument

Autor: Christian Probst